

# “好き”が とらわれをなくす!

心をいつもフローな状態にして  
スコアアップ! という  
スーパーメンタルレッスン。  
スポーツドクター辻の画期的な  
メソッドを紹介していきます。

気鋭のスポーツメンタルドクター  
ドクター辻の

# スーパ メン トレ



辻 秀一

1961年5月23日、東京生まれ。北海道大学医学部卒。エミネクロス代表。スポーツドクター。辻メソッドというメンタル・トレーニングを、スポーツ界はもとより音楽やビジネスの世界にも広く展開し活躍中。著書に「スラムダンク勝利学」「風の大地人生勝利学」がある。  
[www.doctor-tsuji.com/](http://www.doctor-tsuji.com/)

ON the  
フェアウェイ

## と

らわれは分析的な思考から生まれ、左脳が削り出していきます。

左脳の悪い部分です。したがって、とらわれないためには逆に、右脳をいつも働かせていくことが大事になります。実は子どもが日常的に実践していることが、それなのです。私たち大人は、加齢とともに右脳の働きが衰え、さまざまな経験に対して、とらわれを起こすようになっていきます。

右脳をいつも働かせるには、「好き」という感情を持ち合わせることで、ただ、好きという感情は周りから評価されにくいために、私たちは学校に通いだす頃になると、それを人生の中心に置く事をしなくなり、学校でいくらか算数が好きで言っても、「計算できないなあ」と、得意かどうかが評価の基準とされるので、得意なものを探して作ろうとしてしまう。ビジネスマンなら、仕事に好きな感情を持ち込まず、週末にだけ好きな感情を思い出す、というように。それではほとんど右脳の血流が落ちて、とらわれの人間が削り出されていくだ

けでしょう。

そこで、日々の生活に「好き」という感情を取り入れて、右脳の働きを積極的に維持していくことが重要になってきます。そのトレーニングが、肝心のゴルフのときも、とらわれを起こさない心を削り出すことに繋がるというわけです。好きは理屈じゃないですから。好きなことを考えたり、話したり、聞いたり、書いたりするのは悪いことではないし、いつでもできることなのです。

日々起こる状況とは関係なく、毎日の生活に「好き」という感情を持ち込

みましよう。好きなものを週に1回、休みの日ではないときに、何でもいいので20個列挙する習慣。1日1回は自分の好きなものについて人に話す。他の人の好きなことについて

毎日1つは聴く。

毎日、ゴルフのどんなと



絵/安藤優彦

ころが好きなのか1つずつ書き出していく。ゴルフについては、なるべく結果に関係ない好きなこと、好きな瞬間を書き出しましょう。「バーを取った瞬間が好き」ではなく、「ゴルフ場のさわやかな風が好き」とか。毎日の生活の中心に「好き」という感情を！それがとらわれをなくしてくれます。

毎日の生活に“好き”という感情を取り入れると、ラウンドの時も「とらわれ」なくなる。